

**مقدمه:** سقوط یکی از مشکلات شایع سالمندی است که عوارض جسمی و روانی و اقتصادی زیادی بدنبال دارد. هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر تمرینات تعادلی ساده بر افزایش تعادل و کاهش خطر زمین خوردن در میان سالمندان زن مبتلا به اسکیزوفرنی بستری در مرکز روانپزشکی رازی تهران است.

**مواد و روشها:** مطالعه حاضر از نوع کارآزمایی بالینی کنترل شده تصادفی<sup>1</sup> (RCT) می باشد تعداد 60 نفر از زنان سالمند مبتلا به اسکیزوفرنی بستری در بیمارستان روانپزشکی رازی به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و با استفاده از تخصیص تصادفی در دو گروه 30 نفره کنترل و مداخله قرار گرفتند. هر دو گروه ابتدا پرسشنامه جمعیت شناختی را توسط پژوهشگر تکمیل نمودند. سپس گروه مداخله تحت تمرینات ساده ورزشی به مدت 12 هفته، هفته ای سه مرتبه به مدت 30 دقیقه با نظارت یک کارشناس کار درمانی و پژوهشگر قرار گرفت. در این دوره، هیچ مداخله خاصی در مورد گروه کنترل صورت نپذیرفت. به منظور سنجش خطر سقوط در میان شرکت کنندگان، در هر دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون، از ابزار<sup>2</sup> (tug) آزمون برخاستن و حرکت کردن زماندار استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که 12 هفته تمرینات تعادلی ساده بر کنترل تعادل سالمندان شرکت کننده و در نتیجه کاهش خطر زمین خوردن تاثیر معنادار داشت ( $p=0/001$ ). قبل از شروع مداخله، بین دو گروه از نظر مشخصات دموگرافیک، سابقه سقوط و زمان کامل کردن آزمون نشستن برخاستن زماندار اختلاف معناداری وجود نداشت. اما بعد از کامل شدن برنامه ورزشی، گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل تفاوت آماری معناداری در کاهش زمان کامل کردن آزمون نشستن برخاستن زماندار از خود نشان دادند ( $p=0/001$ ). و همچنین افزایش سن و قد و وزن با افزایش خطر سقوط رابطه معنی داری داشت ( $p=0/051$ ;  $p=0/036$ ). اما بالا رفتن<sup>3</sup> (BMI) رابطه معنی داری با خطر زمین خوردن نداشت ( $p=0/27$ ).

**نتیجه گیری:** استفاده از تمرینات تعادلی ساده باعث بهبود تعادل و کاهش خطر زمین خوردن در میان سالمندان زن می گردد. نظر به سادگی و کم هزینه بودن تمرینات تعادلی، می توان این روش را به عنوان راهکاری مناسب در کنار سایر مداخلات موثر بر افزایش تعادل در میان سالمندان زن دانست.